

2017/7/11

過輕者健康飲食—

「你的體重健康嗎？」

榮新診所 營養師 李婉萍

FB粉絲團:李婉萍的營養天地

現任

- 榮新診所營養師
- 書田診所營養師
- 彌月坊護理之家營養師
- 育兒生活雜誌營養顧問



洗腎飲食

「全書」血液透析與腹透透析食譜

這是一本專為洗腎病友量身訂做的飲食指南

CHANG CHANG 蔡長昌 醫師
CHANG CHANG 蔡長昌 醫師

● 本書內容詳實，圖文並茂，適合病友閱讀，也適合家屬參考。
● 適合病友與家屬參考，內容詳實，圖文並茂，適合病友閱讀，也適合家屬參考。
● 適合病友與家屬參考，內容詳實，圖文並茂，適合病友閱讀，也適合家屬參考。
● 適合病友與家屬參考，內容詳實，圖文並茂，適合病友閱讀，也適合家屬參考。

全食物營養大師

最新診所營養師 李婉萍 醫師
曾任診所營養師 主任醫師 第一屆
台大醫院營養師主任 蔡金寶
北醫附設醫院營養師主任 蘇秀枝
聖保羅大生醫 吳淑華
醫師醫師

● 藍莓+覆盆子 抗氧化防癌
● 檸檬+芥末 改善腸胃
● 手錶+白木耳 增強免疫力
● 椰子+花生 降低膽固醇
● 椰子+花生 降低膽固醇
● 高麗菜+豆腐 降低血壓
● 高麗菜+牛奶 改善骨質疏鬆

最權威營養大師設計190道美味健康食譜，超簡單好實用

原來離乳食這麼簡單!

最新飲食觀念 × 親子共製餐盤
營養師最佳健康寶貴好禮

營養師一次整理精華經驗，為孩子飲食開門見山！
85道美味離乳食配方，手到病除，力保一餐一飽。
5.5歲+ 適合離乳食轉過山不傷腸胃，少食多餐好消化好營養！

聯合推薦：
台大醫院醫師 黃冠華
台大醫院醫師 王宏哲

把討厭蔬菜變好吃!

孩子最喜歡吃的蔬菜，媽媽最討厭吃！
營養師教你，讓孩子愛上吃蔬菜！

● 營養師親自監製，保證孩子愛吃！
● 營養師親自監製，保證孩子愛吃！
● 營養師親自監製，保證孩子愛吃！
● 營養師親自監製，保證孩子愛吃！

孩子該怎麼吃才能健康、聰明、高壯？

專家給父母及孩子的叮嚀！

● 孩子該怎麼吃才能健康、聰明、高壯？
● 孩子該怎麼吃才能健康、聰明、高壯？
● 孩子該怎麼吃才能健康、聰明、高壯？
● 孩子該怎麼吃才能健康、聰明、高壯？

營養師 & 兒科醫師 兒童飲食配方

7天飲食指南 營養師與兒科醫師精心設計

● 營養師與兒科醫師精心設計
● 營養師與兒科醫師精心設計
● 營養師與兒科醫師精心設計
● 營養師與兒科醫師精心設計

史上最有感!! 三餐換個順序吃，腰圍馬上瘦一圈!

7天肚子瘦

先吃(膳食纤维) > 再吃(蛋白質) > 最後吃(碳水化合物)

外食族的救星
營養師掛保證
零失敗減肥法大公開!

● 三餐吃食也吃飽的瘦身
● 三餐吃食也吃飽的瘦身
● 三餐吃食也吃飽的瘦身
● 三餐吃食也吃飽的瘦身

好腸道，自然瘦

營養師教你 日日養成好體質，不便秘、不復胖

● 好腸道，自然瘦
● 好腸道，自然瘦
● 好腸道，自然瘦
● 好腸道，自然瘦

吃對營養順序 好孕快瘦

產後輕鬆有人幫調理，產前只能靠自己!

掌握關鍵初、中、後期營養3階段 就算外食，高齡準媽咪也能好孕

280天「健康守則」，飲食吃，口味豐富好健康!

● 不卡油
● 不便秘
● 不水腫
● 不發胖

安心懷孕育兒百科

孕前調養到養胎安產、哺育健康寶寶的幸福養成書

40 WEEKS

產前 產時 產後 產後 產後 產後

● 產前 產時 產後 產後 產後 產後
● 產前 產時 產後 產後 產後 產後
● 產前 產時 產後 產後 產後 產後
● 產前 產時 產後 產後 產後 產後

吃對食物 坐好月子

最新診所營養師 李婉萍 醫師
20年經驗 專業 健康 飲食 好禮

媽媽本人體操 產後最佳好禮
30天 坐月子特效食材 40道 養身月子餐

● 坐月子No.1 養身月子餐
● 坐月子No.2 養身月子餐
● 坐月子No.3 養身月子餐

嬰幼兒健康飲食

完整收錄寶貴飲食問題與解答
450道準手媽媽會做的寶貴寶貴好禮
100道+12道寶貴寶貴好禮
50道1~2歲寶貴寶貴好禮

● 完整收錄寶貴飲食問題與解答
● 完整收錄寶貴飲食問題與解答
● 完整收錄寶貴飲食問題與解答
● 完整收錄寶貴飲食問題與解答

2017/7/11

瘦就是美?



圖片來源:網路



FB粉絲團:李婉萍的營養天地

過瘦的原因

- 身體意象
- 無知的減重
- 當減肥失控了
~~~飲食失調



圖片來源:webmd



## 青春期作為身體形象發展的關鍵時期

- 身體形像是一種多重構造，涵蓋我們對身體的感知，思考，感受和行為，是一種連續對健康的身體感知到不健康的身體感知。
- 受到社會文化、媒體、同儕影響



# 飲食失調(Eating Disorders)

- 進食障礙神經性厭食症，神經性貪食症和暴飲暴食症
- 與心理，身體和社會有關
- 吃很少或是吃更多的食物。嚴重的痛苦或擔心體重，或極大的努力來管理體重或食物攝入量
- 女性和女童的比例是男性和男性的兩倍以上。飲食失調在青少年或年輕成人年期間經常出現



# 厭食症的診斷標準

- 美國精神病協會

(American Psychiatric Association)

(1) 拒絕維持符合年齡身高的正常體重的最低標準

(2) 即使體重已經過輕,但仍然強烈恐懼體重和脂肪增加

(3) 外表和體型已經嚴重變形,仍然否認自己體重過輕

(4) 女性至少閉經三個月。



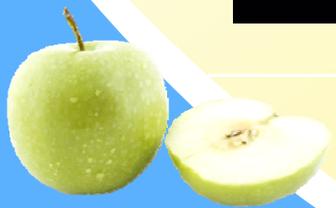
# 厭食症症狀

- 體重極低
- 嚴重的食物限制
- 不懈追求薄弱，不願意維持正常或健康的體重
- 強烈的恐懼增加體重
- 扭曲的身體形象和自尊受到體重和形狀感覺的嚴重影響，或拒絕體重低的嚴重性
- 女孩和女性月經不足。





圖片來源:網路



## 法國嚴禁紙片人！ 模特兒必須提供BMI指數和健康報告

【活動進行中】6月周周大禮免費送，好運從現在開始！



▲ 新的法令規定模特兒不得過瘦。(圖 / 示意圖 / 路透社)



# 身體質量指數(BMI, Body Mass Index)

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}^2}$$



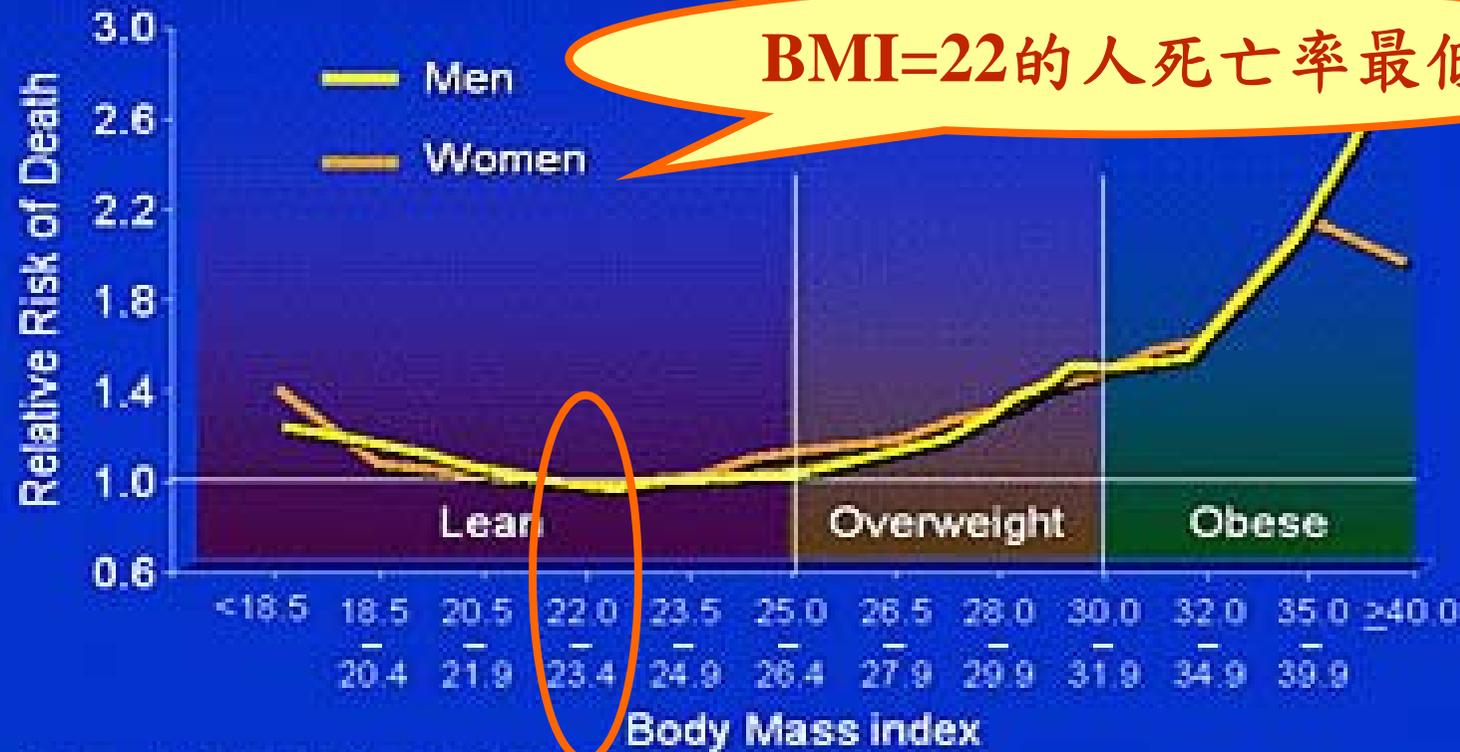
| 分級   | BMI             |
|------|-----------------|
| 體重過輕 | BMI < 18.5      |
| 正常範圍 | 18.5 ≤ BMI < 24 |
| 體重過重 | 24 ≤ BMI < 27   |
| 輕度肥胖 | 27 ≤ BMI < 30   |
| 中度肥胖 | 30 ≤ BMI < 35   |
| 重度肥胖 | BMI ≥ 35        |

\*資料來源:衛生署食品資訊網/肥胖及體重控制

FB粉絲團:李婉萍的營養天地

# BMI和心血管疾病死亡率的關係

## Relationship Between BMI and Cardiovascular Disease Mortality



BMI=22的人死亡率最低

Calle et al. *N Engl J Med* 1999;341:1097

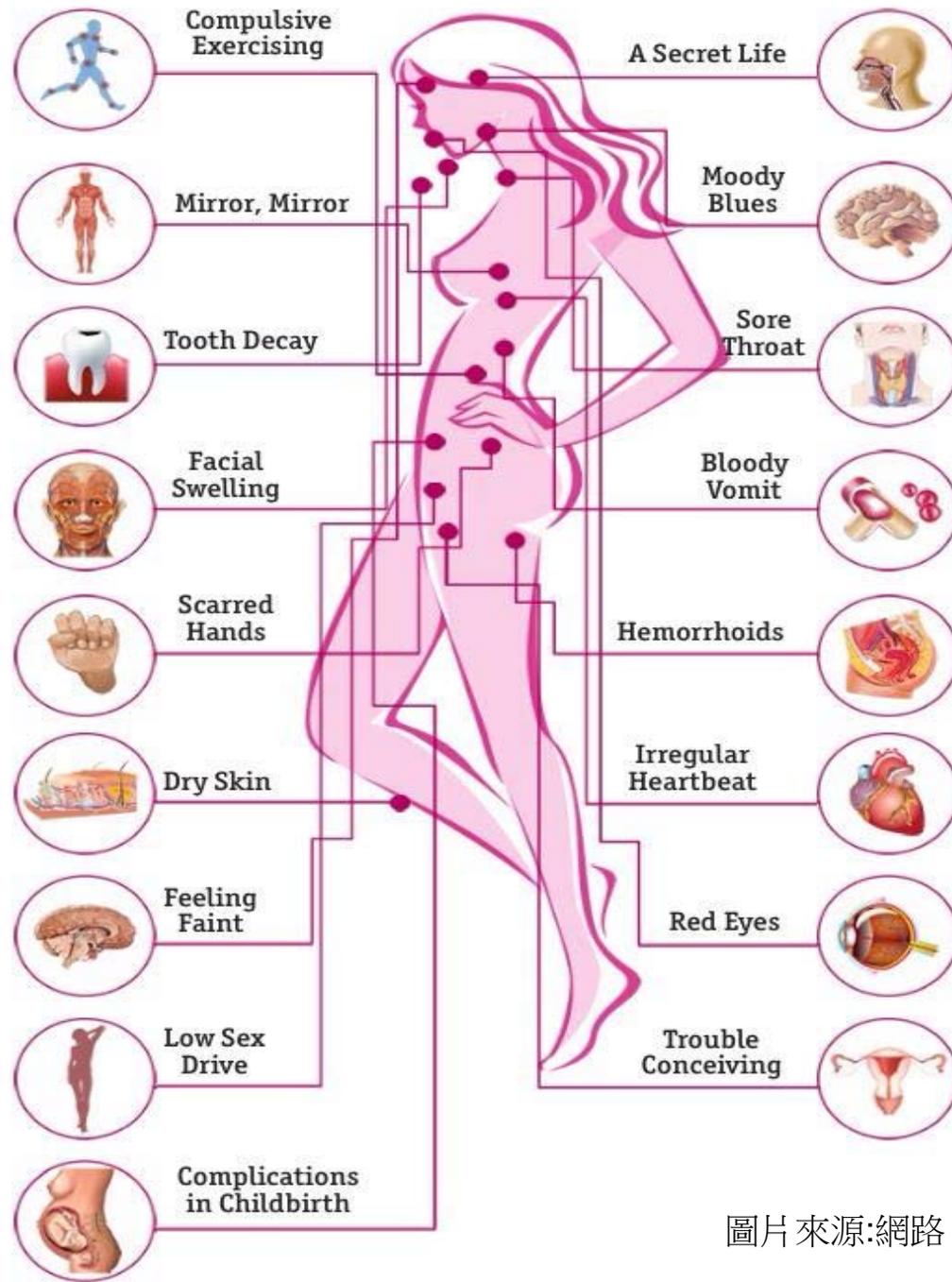
Slide Source:  
[www.cholesterol.com](http://www.cholesterol.com)



# 體脂肪百分比

| 理想體脂率 |        |        |             |
|-------|--------|--------|-------------|
|       | 30歲以前  | 30歲以後  | 肥胖          |
| ♂     | 14~20% | 17~23% | $\geq 25\%$ |
| ♀     | 17~24% | 20~27% | $\geq 30\%$ |





圖片來源:網路



# 相關併發症

- 營養不良
- 骨骼變薄（骨質減少或骨質疏鬆）
- 脆發和指甲
- 乾黃皮膚
- 掉髮
- 貧血，肌肉消瘦，虛弱
- 嚴重便秘、腹脹或噁心
- 低血壓，呼吸和脈搏減慢
- 損害心臟的結構和功能
- 腦損傷
- 多器官衰竭(如大腦、心臟和腎臟)
- 免疫力下降
- 嗜睡，遲鈍，或感覺累了
- 月經失調(停經)、不孕
- 性欲減退
- 飲食障礙（暴食症、厭食症）
- 死亡、猝死



2017/7/11

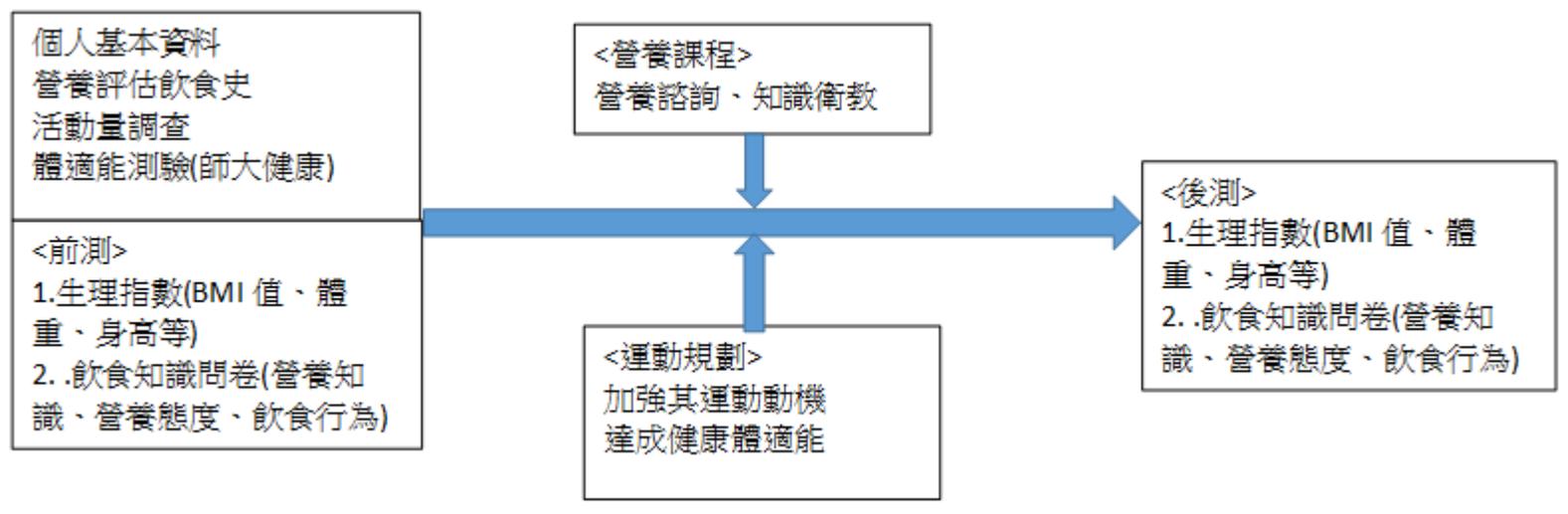
# 個案分享

- 女性、準大一新生



# 一、介入設計架構

## •(一)個案 起點/終點行為



## 二、目標行為

以SMART帶領個案做健康教練規劃  
目標:健康飲食的執行

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| Simple簡單           | 均衡六大類飲食                               |
| Measurable<br>可測量的 | 每日檢測六大類的種類<br>1.奶類<br>2.水果<br>3.豆魚肉蛋類 |
| Achievable<br>可達成  | 每日<br>1.奶類1份<br>2.水果2份<br>3.豆魚肉蛋類6份   |
| Reasonable<br>合理的  | 營養師與個案討論未來三餐的選項符合個案的生活型態              |
| Timed<br>有期限的      | 以兩個月為單位做健康飲食行為的介入                     |



# 三、各介入措施目標與應用理論

| 日期                     | 介入方法/措施                        | 目標                    | 理論               |
|------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------|
| 4/17-4/23第一周<br>(起點行為) | 1.營養評估飲食史問卷                    | 了解其營養飲食狀況             | IMB              |
|                        | 2.定地目標行為                       | 與個案規劃欲執行的事項           | SMART、跨理論模式      |
|                        | 3.建立LINE群組                     |                       | 社會支持、創新傳播理論      |
|                        | 4.在LINE貼出自己的三餐                 | 讓個案記錄特定行為             | 自我調適理論           |
| 4/24-4/30<br>第二周       | 1.前測問卷(針對營養知識量表、營養態度量表、飲食行為量表) | 了解其飲食方面自覺罹患性、自覺嚴重性    | 健康信念模式           |
|                        | 2.給予問卷當中內容給予營養衛教               | 加強其營養知識量表、營養態度量表、飲食行為 | MI動機式晤談、SDT利益平衡表 |
| 5/1-5/7第三周             | 1.六大類食物分類教學                    |                       | MI動機式晤談          |
|                        | 2.請個案回饋分享                      |                       | 學習理論、跨理論模式       |
|                        | 3.抬膝運動                         | 評估其耐力狀況               |                  |
| 5/8-5/14第四周            | 1.台灣活動量調查_短版問卷                 | 評估其運動狀況               |                  |
|                        | 2.健康中心體適能測驗                    | 加強其運動方面的自覺罹患性、自覺嚴重性   | 健康信念模式           |
| 5/15-5/21第五周           | 1.營養衛教(奶類,水果重要性),              | 透過會談並使之意識提升           | 學習理論、跨理論模式       |
|                        | 2.教導其他肌耐力運動訓練                  | 加強其運動狀況               | 學習理論             |
| 5/22-5/28第六周           | 1.營養衛教(零食的嚴重性)                 | 透過會談並使之意識提升           | 學習理論、跨理論模式       |
| 5/29-6/4第七周            | 1.營養衛教(奶類,水果重要性)               | 引導個案再次執行並實踐攝取奶類、水果    | 社會認知理論、自我調適理論    |
|                        | 2.後測問卷(針對營養知識量表、營養態度量表、飲食行為量表) | 了解其後測是否有進步            |                  |
| 6/5-6/11第八周            | 1.定地目標行為                       | 與個案規劃欲執行的事項           | SMART            |

# 四、健康信念模式

障礙:不太清楚到底三餐可以怎麼吃；平常在學校，下午朋友也都會拿零食給他吃，好像沒時間可以去運動。

個案很害怕再次停經以及生理不順，就需要不停去婦產科或中醫科看診。

自覺嚴重性

自覺罹患性

個案擔心自己之前不正確的飲食會再次導致停經，也沒有培養運動習慣，身體常常覺得很不舒服。



修正因素

自覺威脅性

行動誘因/線索

自主性、能力感、關聯感。

行動預期淨利益

\*障礙  
\*利益

採取行為的可能性

第一周改變了吃的東西(蛋白質或蔬菜)、喝牛奶、少吃零食→覺得很棒，很健康，有成就感，而且也會想要把零食都戒掉。

自我效能

## 五、評價工具

- 以碩士論文\_大學生家庭型態及社經地位對營養知識、營養態度及飲食相關之研究-南開科技大學的問卷 為評估其個案之營養認知之工具
- 請個案自行記錄下每日飲食和步數量
- 使用師大體適能中心實行體適能檢測



# 六、飲食紀錄狀況

健康美少女養成小組

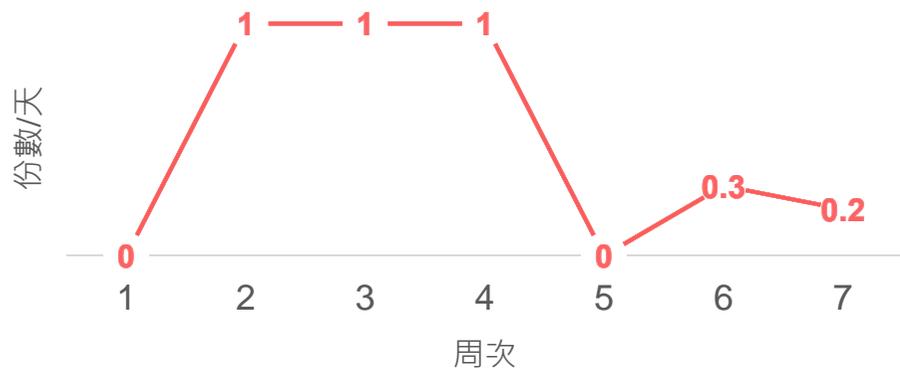
早餐: 低脂牛奶 起司蛋餅(奶製品 澱粉 蛋白質)  
午餐: 白飯 蛋汁肉 小魚乾炒豆干 豆腐 紅蘿蔔 海帶 馬鈴薯 澱粉 蛋白質 蔬菜  
晚餐太趕所以沒吃

下午 10:36

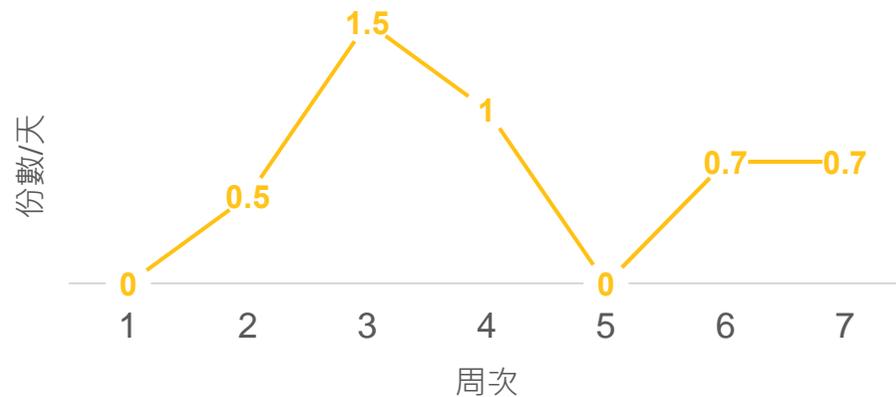


# 七、飲食紀錄狀況

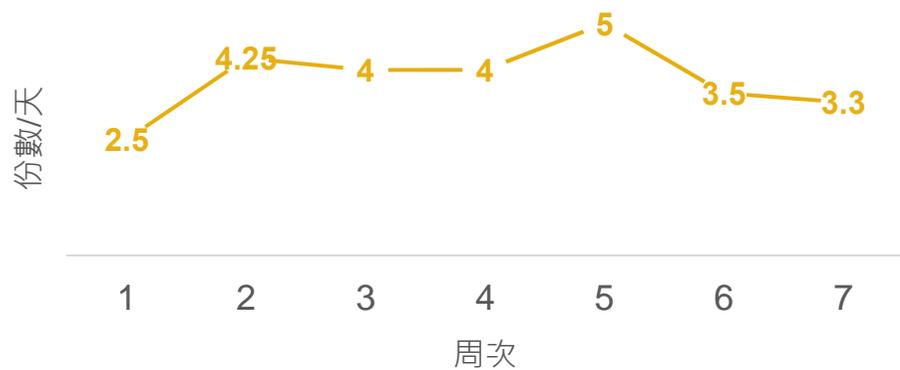
## 每周食用奶類狀況



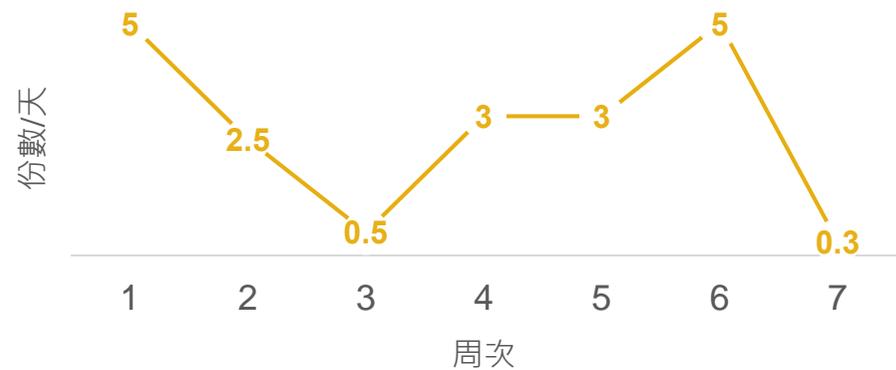
## 每周食用水果狀況



## 每周食用豆魚肉蛋類狀況

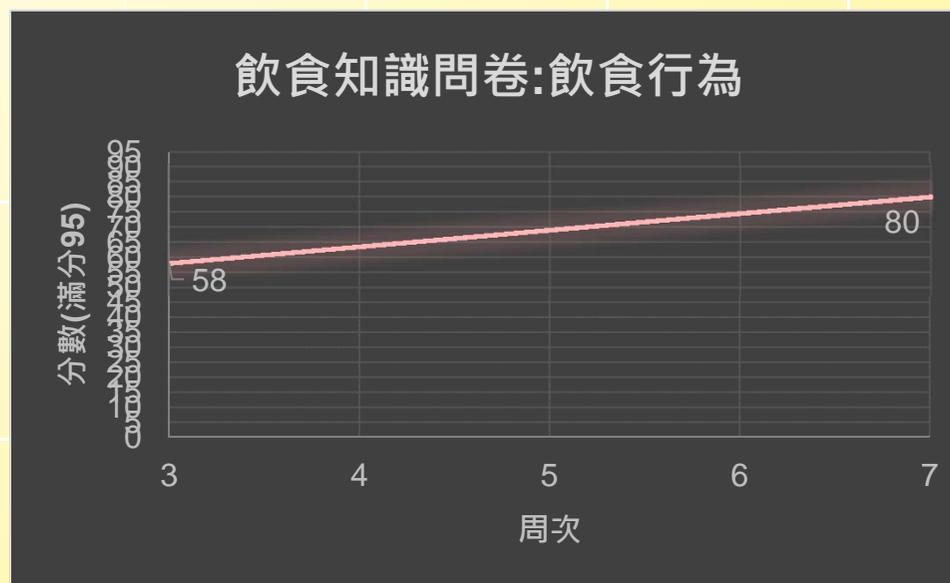
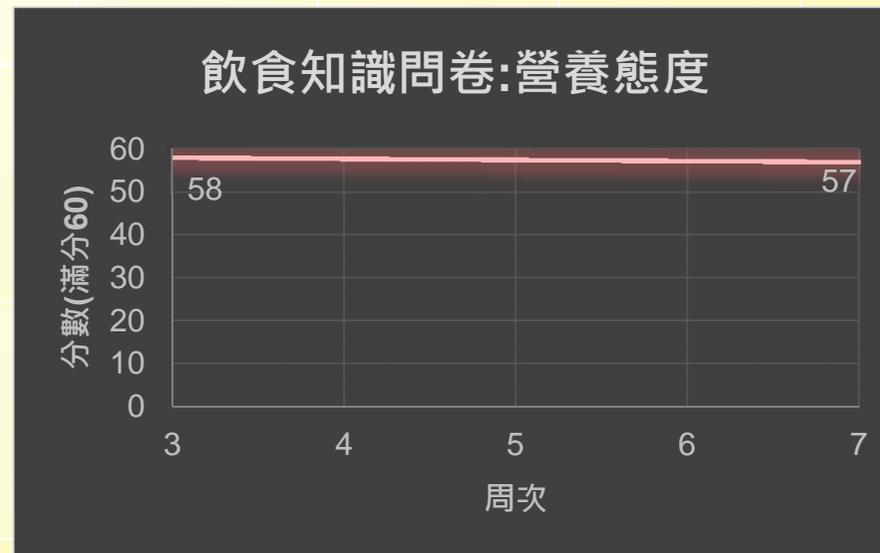
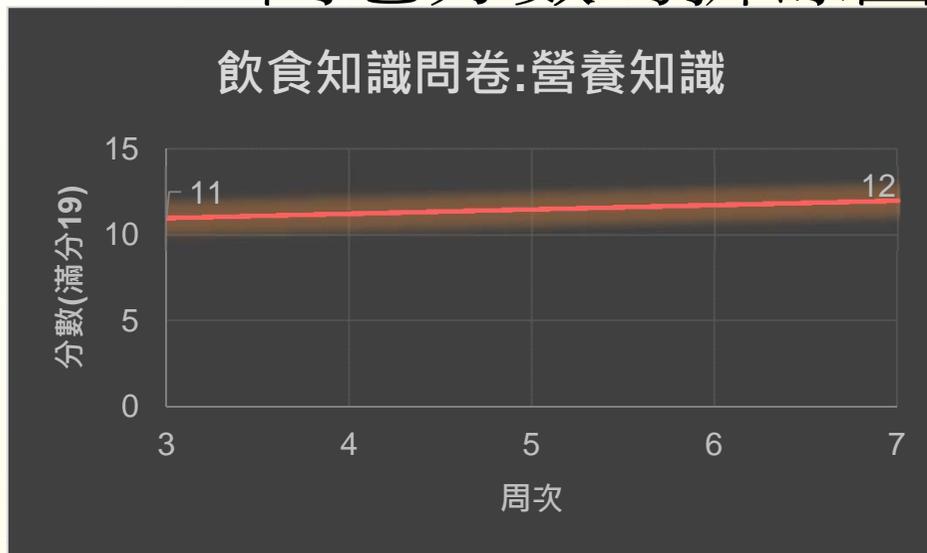


## 每周食用零食狀況



# 八、問卷結果呈現

- 問卷分數的折線圖



# 九、運動結果呈現

- 體適能
  - 大安森林公園
  - 抬膝運動
  - 體適能中心實測

**體適能檢測與運動處方**

識別碼: B0405007 日期: 2018.08.20 姓名: 吳淑真 性別: 女 年 18

| 身體組成   | 最高值                    | 最新紀錄                   | 標準值   |
|--------|------------------------|------------------------|-------|
| 身高     | 160.3 cm               | 159.8 cm               | 0.0 % |
| 體重     | 51.0 kg                | 54.0 kg                | 0.0 % |
| 體脂肪量   | 51.3 %                 | 54.0 %                 | 0.0 % |
| 脂肪量    | 26.4 kg                | 29.6 kg                | 0.0 % |
| 肌肉量    | 23.9 kg                | 22.9 kg                | 0.0 % |
| 骨密度    | 12.0 kg                | 12.0 kg                | 0.0 % |
| 骨質密度指數 | 0.77 %                 | 0.77 %                 | 0.0 % |
| 身體質量指數 | 19.8 kg/m <sup>2</sup> | 20.3 kg/m <sup>2</sup> | 0.0 % |
| 基礎代謝率  | 1218 kcal              | 1218 kcal              | 0.0 % |

**心肺功能**

| 測量項目 | 最高值     | 正常範圍   | 評估 |
|------|---------|--------|----|
| 收縮壓  | 85 mmHg | 90-120 | 正常 |
| 舒張壓  | 52 mmHg | 60-80  | 正常 |
| 靜息心率 | 71 bpm  | 60-100 | 正常 |

**體適能**

| 因子   | 測量項目   | 首次       | 前次       | 本次 (%)   | 標準值        | 收斂率   | 評估   |
|------|--------|----------|----------|----------|------------|-------|------|
| 心肺耐力 | 跑步測試   | 48.2     | 49.2     | 49.2     | 42.3       | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 體力     | 21.1 kg  | 21.1 kg  | 21.1     | 29.5 kg    | 0.0 % | ★★★★ |
| 肌力   | 背肌力    | 41 kg    | 41 kg    | 41       | 87.8 kg    | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 腿部伸肌肌力 | 16 times | 19 times | 16 times | 16.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
| 肌耐力  | 仰臥撐    | 20 times | 20 times | 20       | 23.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 坐墊臂撐   | 21.7 cm  | 21.7 cm  | 21.7     | 16.4 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
| 柔軟度  | 關節旋轉   | 36.0 cm  | 36.0 cm  | 36.0     | 57.0 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 反應時間   | 271 msec | 271 msec | 271 msec | 217.5 msec | 0.0 % | ★★★★ |
| 敏捷度  | 反應跑步   | 25 times | 25 times | 25       | 35.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 敏捷力    | 23 cm    | 23 cm    | 23       | 42.8 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
| 平衡感  | 閉眼單足立  | 233 sec  | 233 sec  | 233      | 65.0 sec   | 0.0 % | ★★★★ |

★★★★: 很好    ★★★: 好    ★★: 普通    ★: 略低    ▼: 低

**評估**

● 身體組成: 您的心肺耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 心肺耐力: 您的心肺耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 肌力: 您的肌力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 肌耐力: 您的肌耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 柔軟度: 您的柔軟度良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 敏捷度: 您的敏捷度良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 平衡感: 您的平衡感良好。建議您繼續您的良好運動習慣。

**體適能**

姓名: 吳淑真 性別: 女 年 18

**體適能**

| 因子   | 測量項目   | 最高值      | 最新紀錄     | 標準值        | 收斂率   | 評估   |
|------|--------|----------|----------|------------|-------|------|
| 心肺耐力 | 跑步測試   | 48.2     | 49.2     | 42.3       | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 體力     | 21.1 kg  | 21.1 kg  | 29.5 kg    | 0.0 % | ★★★★ |
| 肌力   | 背肌力    | 41 kg    | 41 kg    | 87.8 kg    | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 腿部伸肌肌力 | 16 times | 19 times | 16.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
| 肌耐力  | 仰臥撐    | 20 times | 20 times | 23.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 坐墊臂撐   | 21.7 cm  | 21.7 cm  | 16.4 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
| 柔軟度  | 關節旋轉   | 36.0 cm  | 36.0 cm  | 57.0 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 反應時間   | 271 msec | 271 msec | 217.5 msec | 0.0 % | ★★★★ |
| 敏捷度  | 反應跑步   | 25 times | 25 times | 35.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 敏捷力    | 23 cm    | 23 cm    | 42.8 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
| 平衡感  | 閉眼單足立  | 233 sec  | 233 sec  | 65.0 sec   | 0.0 % | ★★★★ |

★★★★: 很好    ★★★: 好    ★★: 普通    ★: 略低    ▼: 低

**評估**

● 身體組成: 您的心肺耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 心肺耐力: 您的心肺耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 肌力: 您的肌力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 肌耐力: 您的肌耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 柔軟度: 您的柔軟度良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 敏捷度: 您的敏捷度良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 平衡感: 您的平衡感良好。建議您繼續您的良好運動習慣。

**nBody Body Composition Analysis 身體組成分析**

姓名: 吳淑真 性別: 女 日期: 2018.08.20 (9937.4712680)

18 years 160.3 cm Female, 2018.08.20 (9937.4712680)

| 身體組成 | 脂肪量 (%) | 肌肉量 (%) | 骨骼量 (%) | 水分 (%) | 評估   |
|------|---------|---------|---------|--------|------|
| 脂肪量  | 36.6    | 36.6    | 36.6    | 36.6   | 36.6 |
| 肌肉量  | 28.6    | 28.6    | 28.6    | 28.6   | 28.6 |
| 骨骼量  | 39.0    | 39.0    | 39.0    | 39.0   | 39.0 |
| 水分   | 51.0    | 51.0    | 51.0    | 51.0   | 51.0 |

**肌肉-脂肪分析**

| 肌肉 | 脂肪 | 評估 |
|----|----|----|
| 肌肉 | 脂肪 | 評估 |

**肌肉平衡**

| 肌肉 | 平衡 | 評估 |
|----|----|----|
| 肌肉 | 平衡 | 評估 |

**體適能**

| 因子   | 測量項目   | 最高值      | 最新紀錄     | 標準值        | 收斂率   | 評估   |
|------|--------|----------|----------|------------|-------|------|
| 心肺耐力 | 跑步測試   | 48.2     | 49.2     | 42.3       | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 體力     | 21.1 kg  | 21.1 kg  | 29.5 kg    | 0.0 % | ★★★★ |
| 肌力   | 背肌力    | 41 kg    | 41 kg    | 87.8 kg    | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 腿部伸肌肌力 | 16 times | 19 times | 16.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
| 肌耐力  | 仰臥撐    | 20 times | 20 times | 23.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 坐墊臂撐   | 21.7 cm  | 21.7 cm  | 16.4 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
| 柔軟度  | 關節旋轉   | 36.0 cm  | 36.0 cm  | 57.0 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 反應時間   | 271 msec | 271 msec | 217.5 msec | 0.0 % | ★★★★ |
| 敏捷度  | 反應跑步   | 25 times | 25 times | 35.0 times | 0.0 % | ★★★★ |
|      | 敏捷力    | 23 cm    | 23 cm    | 42.8 cm    | 0.0 % | ★★★★ |
| 平衡感  | 閉眼單足立  | 233 sec  | 233 sec  | 65.0 sec   | 0.0 % | ★★★★ |

★★★★: 很好    ★★★: 好    ★★: 普通    ★: 略低    ▼: 低

**評估**

● 身體組成: 您的心肺耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 心肺耐力: 您的心肺耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 肌力: 您的肌力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 肌耐力: 您的肌耐力良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 柔軟度: 您的柔軟度良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 敏捷度: 您的敏捷度良好。建議您繼續您的良好運動習慣。  
 ● 平衡感: 您的平衡感良好。建議您繼續您的良好運動習慣。

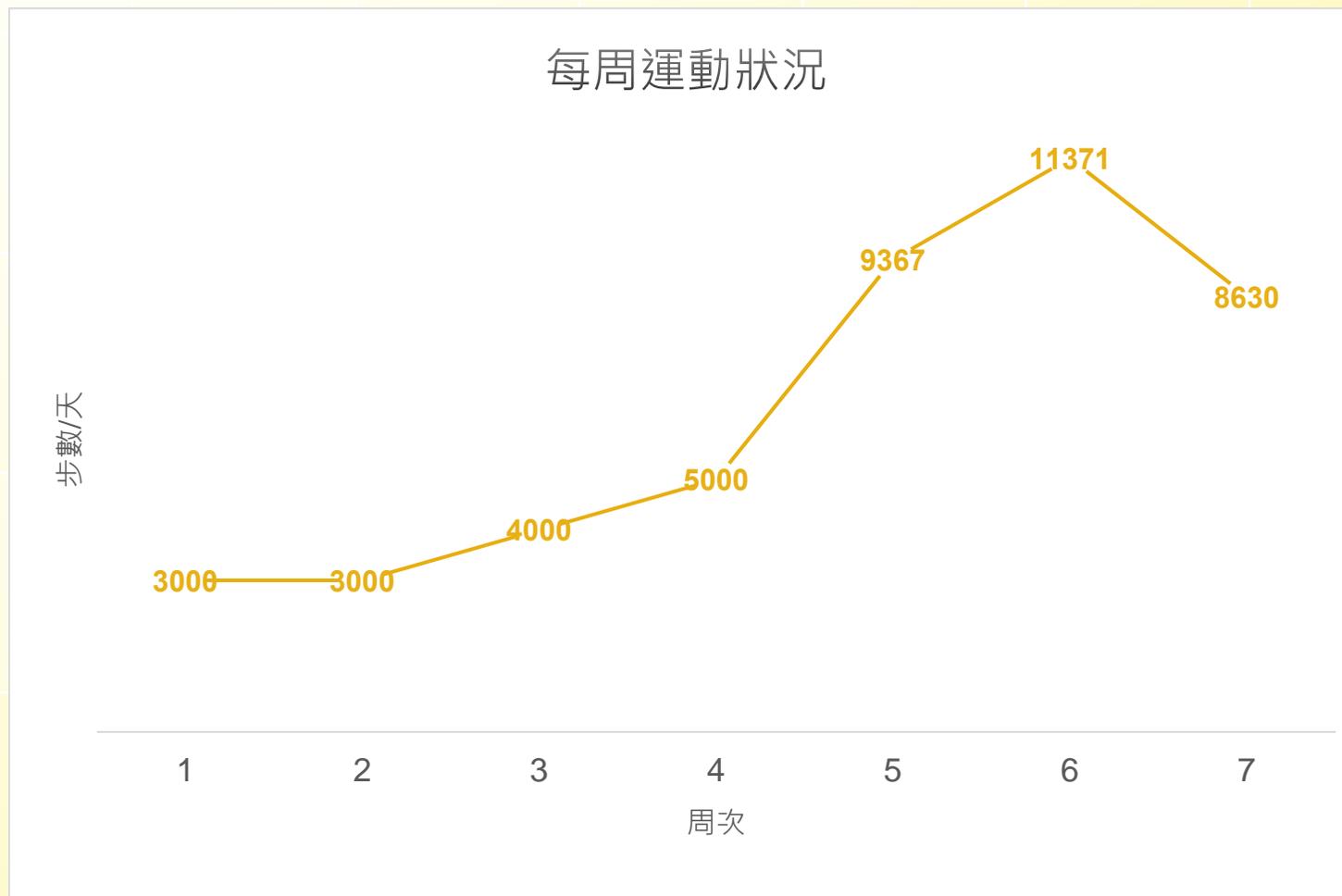
# 跨理論模式

| 周次      | 改變階段 | 改變方法       | 計畫                                     |
|---------|------|------------|----------------------------------------|
| 第一周     | 意圖期  | 意識覺醒       | 透過飲食評估問卷並讓個案自己也了解其營養飲食狀況               |
|         |      | 情感喚起       | 透過會談了解，個案自身過去因不正確飲食而造成停經，藉此引導應該要正確飲食   |
|         |      | 自我解放       | 透過SMART理論，與個案共定目標，並願意自行做基本紀錄、飲食紀錄、步數紀錄 |
| 第二周     | 準備期  | 意識覺醒       | 透過前測問卷(針對營養知識量表、營養態度量表、飲食行為量表)         |
|         |      | 協助關係       | 透過LINE群組適時給予健康知識也告知有任何營養問題都可以即時發問      |
|         |      | 自我和環境評價、   | 透過MI動機式晤談、SDT利益平衡來使個案去思考評價自己的行為        |
| 第三周     | 行動期  | 意識覺醒       | 透過抬膝運動，促使個案願意去運動                       |
|         |      | 援助關係、自我解放、 | 討論步數紀錄狀況提供做運動的可能方式、建議運動項目、             |
| 第四周~第八周 | 行動期  | 意識覺醒       | 透過師大體適能檢測再度促使促使個案願意去運動                 |
|         |      | 自我解放、協助關係  | 討論運動具體目標、討論運動狀況                        |



# 十、運動結果呈現

- 運動步數的折線圖



# 體位過輕衛教介入方案

| 評估內容                                       | 測量頻率(一季) |
|--------------------------------------------|----------|
| 營養評估會談                                     | 前後各一次    |
| 飲食知識問卷                                     | 前後各一次    |
| 飲食紀錄                                       | 最好每天     |
| 體重                                         | 每周測一次    |
| 體脂                                         | 每月測一次    |
| 抽血數據<br>(Hb、alb、chol、HDL、<br>LDL、BS、甲狀腺功能) | 前後各一次    |
| 心臟超音波或心臟科                                  | 半年追蹤     |
| 心理諮商                                       | 視狀況照會    |



# 初次會談

步驟一：建立關係

步驟二：飲食與體重的評估

步驟三：精神狀態的評估

步驟四：內科評估（血液、尿液、儀器檢查）

步驟五：衛教與轉介



## 步驟一：建立關係

- 了解與同理個案狀況
- 嚴肅看待問題，不嘲笑
- 溫和堅定的態度
- 對個案的問題表現熱忱但建議個案不要心急



## 步驟二：飲食與體重的評估

- 說明營養缺乏與身體症狀的相關性與嚴重性
- 了解體重的起伏最高點與最低點的歷程



# 飲食生活型態調查

- 三餐飲食內容與吃飯時間
- 睡眠時間



# 飲食生活型態調查

## ◆ 消化營養臨床問題:

- 請您仔細回想最近1個月內有發生下列況嗎?
- 食慾好 食慾差 消化道無不適症狀 時常感到胃不舒服 時常感覺消化不良 常排氣 打嗝 脹氣 咀嚼困難 吞嚥困難 噁心 嘔吐 便秘 腹瀉
- 胃酸過多/逆流 水腫 脫水 發燒

## ◆ 抽煙習慣

- 您有抽煙的習慣嗎? 否 (跳答3) 有 已戒菸, 戒菸多久? \_\_\_年
- 您的煙齡\_\_\_年, 平均一天抽 半包以內 半包-1包 1包以上
- 您是否常接觸二手煙? 是 否

## ◆ 喝酒習慣

## ◆ 喝咖啡習慣

- ◆ 你是素食者嗎? 否 是 (全素 奶素 蛋素 奶蛋素 特定日素 健康素)



# 飲食生活型態調查

- 一星期中至少有七餐以上外食 是 否
- 一星期中至少有三餐以上應酬 是 否
- 飲食型態 三餐正常 三餐不規律 常集中一餐進食 常以點心取代正餐(可複選)
- 一天中進食量最多的餐次 早餐 午餐 晚餐 點心 宵夜 平均
- 何種食物份量佔的比例最高 澱粉類 肉類 海鮮、魚類 豆製品 蔬菜 水果
- 平日喜好下列何種食物 澱粉類 肉類 海鮮、魚類 蛋 豆製品 蔬菜 水果
- 常吃的烹調方式 清蒸 水煮 滷 涼拌 炒 煎 炸 碳烤
- 家中烹調用油，動物油(\_\_\_\_\_) 植物油(\_\_\_\_\_)
- 平均每天吃乳製品份量 0份 0-1份 1-2份 2-3份 3份以上
- 平均每天吃的主食份量(家用飯碗，240毫升) 1碗內 1-2碗 3碗 4碗以上
- 主要的主食型態 不吃主食 白米飯 五穀、糙米飯 麵食類 根莖類(地瓜、馬鈴薯)
- 平均每天吃的動物肉類份量(兩指寬，兩指長，手掌厚為一份) 0-3份 3-5份 5-6份 6份以上



# 飲食生活型態調查

- 平均每天吃的雞蛋量 不愛吃蛋 不敢吃蛋 0-1顆 2顆 >3顆
- 平均每天吃的豆類製品(植物蛋白份)量 0-2份 2份 4份 5份以上
- 平均每天吃的蔬菜份量(蛋糕盤, 碟) 0碟 1碟內 1-2碟 3碟以上
- 平均每天吃的水果份量 0-1份 1-2份 3-5份 5份以上
- 是否有吃零食的習慣 否 是, 都吃什麼零食?
- 吃點心或宵夜的習慣 否 是, 都吃什麼點心/宵夜?

(並詢問頻率/weeks)

- 每天飲水量 1000c.c.以下 1000~1500c.c. 1500~2000c.c. 2000~2500c.c. 2500c.c.以上 沒有留意
- 是否喝茶? 否 是 烏龍茶、綠茶、紅茶、花草茶、普洱茶、\_\_\_\_\_, 一日 \_\_\_ C.C
- 喝飲料的習慣 否 是, 都喝那些飲料?
- 曾對哪些食物過敏
- 飲食禁忌
- 您的飲食偏好 \_\_\_\_\_ (請列出喜愛也常吃的食物名稱)
- 您厭惡的食物種類 \_\_\_\_\_ (請列出不喜愛的食物種類)



# 飲食生活型態調查

## ◆ 服用健康食品習慣

## ◆ 排便狀況

- 您的糞便型態？ 正常 硬便 軟便 糊便 稀便
- 您的大便顏色？ 黃色或棕色 綠色 白色 黑色 紅色
- 您的排便習慣？ 每天固定時間 每天但時間不定 2天一次 3天一次 不一定

## ◆ 運動習慣

- 您是否有規律的運動習慣？ 否（請跳答第6題） 是
- 您做什麼運動？
- 您有運動習慣多久了？ 半年內 半年-1年內 1-3年 3年以上
- 您運動的頻率是每週：沒有 少於一次 1-2次 3-4次 5次以上
- 您運動的時間是：假日兩天 假日至少一天 平日\_\_天
- 您每次運動的持續時間是：20分鐘以下 20-40分鐘 40-60分鐘 1小時以上
- 您運動時呼吸的感覺？ 沒什麼變化 輕微加快 有喘氣現象 上氣不接下氣
- 您一天累積的身體活動（如：步行、中等費力的家務）時間是：1小時以內 1~3小時 3~6小時 6小時以上
- 您一天坐的總時間約：5小時以下 5-8小時 8-12小時 12-16小時 16小時以上

## 步驟三：精神狀態的評估

- 家庭評估
- 家庭外的人際關係評估(同學、社團、老師、男女朋友)
- 多次晤談才能得到真實答案(照會心理或是社工)
- 評估治療的動機：  
懵懂期、思考期、決定期、行動期



## 步驟四：內科評估

- Hb、alb、chol、HDL、LDL、BS、甲狀腺功能、心臟、月經
- 確認與體重過輕的相關身體副作用，現在有幾個症狀已產生



# 熱量需求

- 李小平160公分，40公斤，BMI15.6
- 理想體重= $22 * 1.6 * 1.6 = 56.3$ 公斤
- BMI18~24取BMI18 =  $18 * 1.6 * 1.6 = 46$ 公斤
- 修正體重:  $(46 - 40 / 4) + 40 = 41.5$ 公斤
- 熱量需求
  - 1): 修正體重41.5公斤 \* 30卡 = 1245卡
  - 2): BMI18體重46公斤 \* 30卡 = 1380卡



# 體重增加速度

- 每周增加0.5~1.5公斤
- 增加太快可能會產生再餵食症候群



# 每日飲食份量

| 熱量 (大卡) | 1,200 | 1,400 | 1,600 | 1,800 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 五穀根莖類   | 6份    | 8份    | 10份   | 12份   |
| 低脂奶類    | 1份    | 1份    | 1份    | 1份    |
| 豆蛋魚肉類   | 4份    | 5份    | 6份    | 6份    |
| 蔬菜類     | 3份    | 3份    | 3份    | 3份    |
| 水果類     | 2份    | 2份    | 2份    | 2份    |
| 油脂類     | 3份    | 4份    | 4份    | 6份    |



# 飲食建議單(要明確)

- 澱粉類多選0000
- 蛋白質要?份
- 蔬菜不可超過2碗
- 每餐每道菜都要有油，一餐要?湯匙油
- 牛奶一天?杯、起司一片
- 水果一天?份
- 堅果?湯匙



# 增重 ≠ 隨意吃 ≠ 吃垃圾食物

- 均衡為主
- 天然食物少加工多原型
- 糖份、油份不拘(到達一定體重後仍要調整)
- 一乾一濕
- 健康者要鬆手，不健康者要叮嚀



# 定時定量

- 少量多餐?
- 一日三餐?
- 三餐+三水果
- 有人陪伴一起吃飯最佳



# 營養諮詢注意事項

- 吃很多?吃很飽?
- 瘦者恆多記(說)，胖者恆少記(說)
- 飲食紀錄不一定是真實的，但體重沒改變一定是真實的
- 打破自我防禦
- 找出心理癥結



# 2011年新版每日飲食指南（成人）



資料來源：行政院衛生署

FB粉絲團:李婉萍的營養天地

2017/7/11



# 健康飲食三步驟



FB粉絲團:李婉萍的營養天地

# 進食三步驟：吃對順序肚子一定瘦

蔬菜類→蛋白質→澱粉類

增重順序反過來吃!!

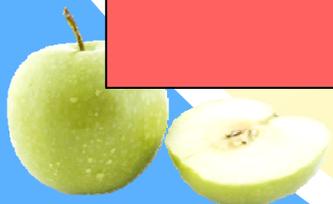


# 餐盤比例123(每類都要加油)

澱粉3

蛋白質2

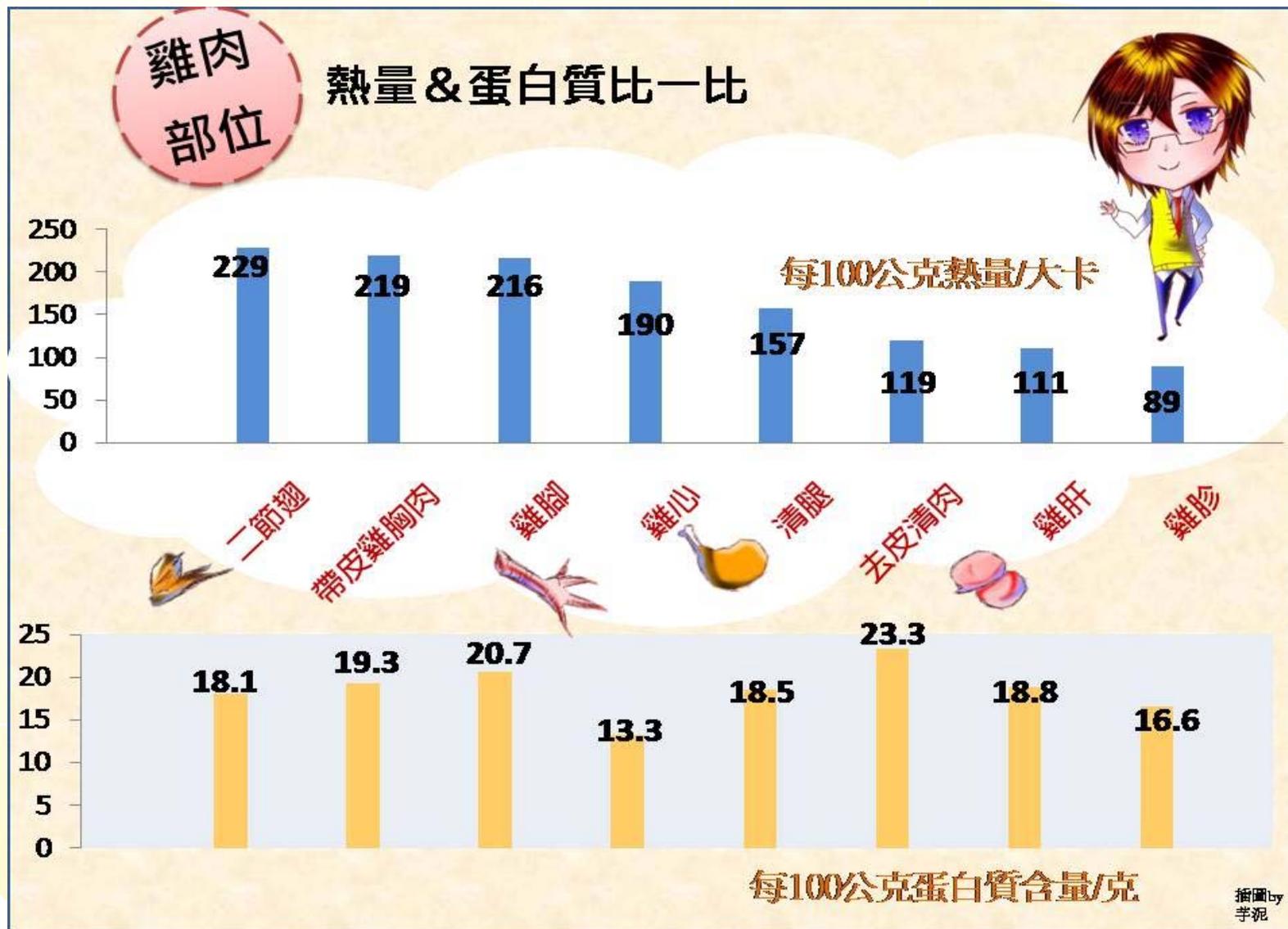
蔬菜1



# 水分攝取量(需限制)

- 水份建議量為體重30c.c./kg
- 一天可以有300~500c.c果汁或是含糖豆漿、米漿、牛奶、優酪乳等、薏仁漿有營養與糖份的飲品





# 海鮮熱量比較

| 品名     | 熱量(100公克) |
|--------|-----------|
| 文蛤     | 37        |
| 牡蠣     | 54        |
| 草魚(含皮) | 91        |
| 白蝦     | 102       |
| 香魚     | 147       |
| 秋刀魚    | 313       |
| 虱目魚肚   | 342       |



# 各種肉類熱量比較

| 豬肉        | 熱量<br>(100公克) | 雞肉         | 熱量<br>(100公克) | 牛肉         | 熱量<br>(100公克) |
|-----------|---------------|------------|---------------|------------|---------------|
| 豬小里肌      | 139           | 去皮<br>雞胸肉  | 117           | 沙朗牛排       | 162           |
| 豬肝連       | 199           | 棒棒腿        | 149           | 腓力牛排       | 184           |
| 梅花肉       | 206           | 去皮去骨<br>雞腿 | 157           | 牛腩條        | 225           |
| 胛心肉       | 294           | 帶皮<br>雞胸肉  | 218           | 牛小排        | 324           |
| 去皮<br>五花肉 | 360           | 二節翅        | 228           | 牛五花<br>火鍋片 | 439           |



# 蔬果579



|    | 蔬菜   | 水果   | 總份數 |
|----|------|------|-----|
| 兒童 | 3    | 2    | 5   |
| 女性 | 4    | 3    | 7   |
| 男性 | 5(6) | 4(3) | 9   |

\* 蔬菜100g (熟半碗) 為一份、水果約一碗為一份 (八分滿碗)

資料來源：台灣癌症基金會



# 油脂及堅果類

一盎司  
=14顆核桃  
=18顆腰果  
= 24顆杏仁果  
= 35顆花生  
= 160卡



核桃



腰果



杏仁果



開心果



2017/7/11

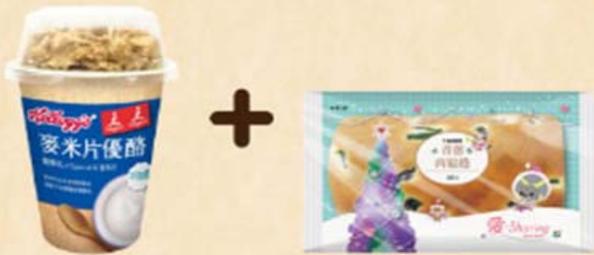
# 早餐



FB粉絲團:李婉萍的營養天地

# 便利早餐店

**59元 豪華組合**



iseLect 麥米片優酪(杯) + 青蔥肉鬆捲



iseLect黑芝麻堅果飲 400ml(盒)



瑞穗低脂鮮乳290ml(盒)

### 更多指定飲料

- iseLect麥米片優酪(杯)
- 7-ELEVEN萬丹紅豆湯(區域限定)
- iseLect黑芝麻堅果飲400ml(盒)
- 福樂Pure原味優酪(蜂蜜)
- 瑞穗低脂鮮乳290ml(盒)
- 拿鐵熱咖啡(小)

### 更多貼標餐點

- 千層火腿蛋沙拉三明治(區域限定)
- 握便當-日式炸豬排丼
- 中村巧克力生乳捲(區域限定)
- 蒲燒鰻脆皮手卷
- 壽司肉鬆捲
- 天婦羅炸蝦脆皮手卷
- 燻鰻披薩厚片(區域限定)



# 便當挑錯肥死你！嚇死人熱量表

|      | 熱量(大卡) | 脂肪量(g) |       | 熱量(大卡) | 脂肪量(g) |
|------|--------|--------|-------|--------|--------|
| 滷肉飯  | 360    | 15     | 三寶飯   | 735    | 20.2   |
| 雞肉飯  | 435    | 5      | 雞排飯   | 745    | 18.4   |
| 咖哩飯  | 443    | 8      | 紅燒扣肉飯 | 755    | 25.3   |
| 牛肉燴飯 | 642    | 17.5   | 炸雞腿飯  | 800    | 22.2   |
| 魚排飯  | 655    | 10.3   | 牛丼    | 820    | 25.5   |
| 滷雞腿飯 | 682    | 7.2    | 炸排骨飯  | 826    | 24     |
| 肉絲炒飯 | 698    | 16.7   | 紅糟燒肉飯 | 850    | 22.3   |
| 蝦捲飯  | 700    | 20.1   | 叉燒飯   | 851    | 15.55  |
| 炸鱈魚飯 | 700    | 35     | 紅燒牛腩飯 | 1065   | 55     |
| 油雞飯  | 724    | 21.2   |       |        |        |

每週一至週四 晚間8點

超視

請你跟我這樣過

請你跟我這樣過

可以吃!



FB粉絲團:李婉萍的營養天地

建議吃!

## 常見勾芡小吃熱量表

| 小吃名      | 熱量(卡) | 澱粉      | 油脂(小匙) |
|----------|-------|---------|--------|
| 酸辣湯      | 109   | 1/4碗飯   | 0.8    |
| 魷魚羹      | 124   | 1/4碗飯   | 0.5    |
| 燒仙草(不加料) | 210   | 3/4碗飯   | -      |
| 魚酥羹      | 217   | 1/3碗飯   | 2      |
| 蝦仁羹      | 225   | 1/4碗飯   | 1      |
| 肉羹       | 405   | 1/3碗飯   | 4      |
| 蚵仔煎      | 444   | 3/4碗飯   | 4      |
| 羊肉羹麵     | 708   | 1又1/4碗飯 | 5      |

資料來源：中華民國糖尿病衛教學會、李婉萍

# 點心



FB粉絲團:李婉萍的營養天地

# youtube” 健康與飲食素養



- <https://www.youtube.com/channel/UCW2WD-58pBoQppbV8OhYWtQ>



謝謝聆聽

FB粉絲團：李婉萍的營養天地

2017/7/11

64